Besser klappt's miteinander füreinander

Evelyn Brezina arbeitet als Bereichsassistentin im Rettungsdienst des Wiener Roten Kreuzes

Erfahrungsaustausch in Spital am Phyrn.

Sie sind selbst kleinwüchsig, haben ein kleinwüchsiges Kind oder kennen jemanden, der vielleicht Interesse an Erfahrungsaustausch hat, Informationen zum Thema benötigt oder einfach nur mit jemandem plaudern will, der genau weiß, wovon Sie sprechen?

Es gibt seit einigen Jahren den „Bundesverband kleinwüchsiger Menschen und ihrer Familien in Österreich" (BKMF), bei dessen heurigem Mitgliedertreffen in Spital am Phyrn (OÖ) ich zum ersten Mal das Glück hatte, dabei sein zu können. Durch eine Freundin habe ich erst kurz zuvor von der Existenz dieses Verbandes erfahren und war sehr neugierig, endlich einmal mit Menschen sprechen zu können, denen es ähnlich oder sogar gleich ergangen ist bzw. geht wie mir.

Wichtige Erfahrungen

Ich bin 23 Jahre alt und leide an einer Stoffwechselerkrankung namens Osteogenesis imperfecta, die neben verschiedenen anderen Symptomen auch Kleinwuchs verursacht. Ich bin „nur" 112 cm groß und sitze schon seit meinem 7. Lebensjahr im Rollstuhl. Bei dem Treffen des BKMF habe ich viele nette „kleine" und „große" Menschen kennen gelernt und eine für mich sehr wichtige Erfahrung gemacht:

Wird man von seinen Problemen für kurze Zeit abgelenkt und bemerkt man dabei, dass es auch andere Menschen nicht leicht haben, sie ihr Leben aber trotzdem mit Mut, Optimismus und Lebensfreude meistern, gibt das dem eigenen Leid eine völlig andere Dimension. Nicht nur, dass man sich dabei gute Tipps für den Alltag holen kann und feststellt, dass man einiges doch richtig gemacht haben muss, da man sonst nicht dort wäre, wo man gerade ist, realisiert man auch, dass man nicht der einzige Mensch ist, der täglich aufs Neue mit allen möglichen Widrigkeiten zu kämpfen hat.

Ängste überwinden

Dieses Treffen hat meine Einstellung zu meiner Behinderung und auch zu den Reaktionen anderer Menschen auf mich verändert. Ich habe Kraft aus der gemeinsamen Erfahrung geschöpft und kann somit auch offener auf andere Menschen zugehen.

Ich finde, jede/r Betroffene sollte von dieser Selbsthilfegruppe wissen, um somit die Gelegenheit zu haben, sich einzubringen und mögliche (aber nicht nötige) Berührungsängste zu überwinden.

Da leider aus dem Großraum Wien nur sehr wenige von uns wissen und wir gerne eine Ortsgruppe „Wien" auf die Beine stellen möchten, suchen wir interessierte Mitmenschen jedes Alters, die sich gerne ab und zu zwecks Erfahrungsaustausch oder einfach nur zum Plaudern treffen würden. ▲

INFORMATIONEN

Auf Ihre Antwort freut sich:
Evelyn Brezina
Telefon: 317 79 06
E-Mail:
xact-brezina@chello.at

Informationsmaterial zum „Bundesverband kleinwüchsiger Menschen und ihrer Familien in Österreich" finden Sie auf der Homepage oder können Sie unter folgender Adresse bzw. via E-Mail anfordern.
http://www.xpoint.at.bkmf/
Postfach 30, A-4053 Haid
E-Mail: bkmf@xpoint.at

Kontinenztraining – nur nicht nachlassen

Fotos: LV Wien

DAS WIENER ROTE KREUZ BIETET ZAHLREICHE BERATUNGEN AN.

Beckenbodentraining ist eine sanfte Form der Bewegungstherapie, um die Muskelplatte, die sich vom Schambein zum Steißbein und zu den beiden Sitzhöckern erstreckt, zu stärken.

Bei Frauen besteht auch ein enger Zusammenhang zwischen einer gut funktionierenden Beckenmuskulatur und einem erfüllten Sexualleben. Das bedeutet, dass sich jede gesundheits- und körperbewusste Frau – ob jung oder alt – nicht erst bei Problemen ihrer Beckenbodenmuskulatur bewusst wird, sondern diese vorsorglich und gezielt trainiert.

Eine Schwächung bzw. Erschlaffung dieser Muskelplatte (durch zu wenig Training) kann zum unfreiwilligen Harn- und Stuhlverlust führen. Das bedeutet: Mit jedem Lachen, Niesen oder der kleinsten Anstrengung ist die Furcht vor unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust verbunden.

„Viele Menschen sind sich der Heilkräfte, die in ihrem eigenen Körper schlummern, gar nicht bewusst“, stellt Christine Putz vom Inkontinenz-Zentrum des Wiener Roten Kreuzes fest.

Jeden kann es treffen

Inkontinenz kann jeden (be-) treffen, ob jung oder alt, ob Mann oder Frau. Jahrelange schwere körperliche Arbeit, mehrere Geburten, Operationen oder neurologische Erkrankungen können ebenso Ursache für unfreiwilligen Harn- oder Stuhlverlust sein.

„Wenn die Form der Inkontinenz medizinisch abgeklärt ist und es sinnvoll erscheint, sollten die Betroffenen mit Unterstützung des Arztes, der Fachschwester und der Physiotherapeutin das gesamte konservative Kontinenzprogramm ausschöpfen, aber auch alternative Heilmethoden wie zum Beispiel das Beckenbodentraining sind hilfreich“, empfiehlt Christine Putz. Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, die wie jeder andere Muskel trainiert werden kann.

Dazu kommt die Motivation und der Spaß der Gruppe sowie die Freude am Wieder-Wahrnehmen des eigenen Körpers und des eigenen Heilpotenzials. Neben dem klassischen Beckenbodentraining gibt es spezielle Männerkurse und Kurse, die mit Bauchtanz kombiniert werden.

Beckenbodentraining mit Bauchtanz: 17.10.–14.11.2000
Beckenbodentraining für Männer: 16.11.–12.12.2000

Biofeedback

Biofeedback ist eine weitere konservative Methode, die in der modernen Inkontinenz-Therapie eingesetzt wird. Im Prinzip geht es hier ebenso um aktives Muskeltraining: Über Elektroden und die Übertragung über einen Bildschirm erhält der Betroffene direkt Auskunft über den Trainingsfortschritt und die Kräftigung seiner Beckenbodenmuskulatur.

Der erste Schritt

„Der Weg in die Beratungsstelle ist bereits der erste Schritt zur Besserung. Viele Menschen leiden völlig unnötig unter ihrer Inkontinenz und einer erheblichen Einschränkung ihrer Lebensqualität, weil es sich hier nach wie vor um einen stark tabuisierten Bereich handelt.

Auch im Bereich der Inkontinenz-Hilfsmittel gibt es dank der Industrie eine Vielfalt an individuellen Versorgungsmöglichkeiten – jedem Inkontinenzgrad angepasst. Die enge Zusammenarbeit mit Fachärzten ist ein unumgänglicher Bestandteil professioneller Beratungsarbeit“, weist Christine Putz abschließend auf die mögliche Notwendigkeit medizinischer Hilfsmaßnahmen hin. ▲

Informationen:
Inkontinenz-Zentrum des Wiener Roten Kreuzes
Christine Putz
Hernalser Hauptstraße 38
1170 Wien
Telefon: 0664/420 90 34
E-Mail: inkontinenz@w.redcross.or.at

Menschenwürde bis zuletzt

Foto: ÖRK

INTERNATIONALER HOSPIZTAG 2000.

Schmerzbekämpfung und liebevolle Betreuung krebskranker PatientInnen und ihrer Angehörigen stehen im Zentrum der Hospizbewegung. Die Hospiz-Idee geht auf die englische Ärztin Dr. Cicely Saunders zurück, die 1967 in London das erste Hospiz gründete.

Seither hat sich diese Idee zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Zur Verbreitung des Hospizgedankens und zur materiellen Unterstützung der Dienste gibt es alle drei Jahre einen internationalen Hospiztag mit Aufführungen des Händel-Oratoriums „Der Messias" in heuer 47 Ländern der Erde von Argentinien bis Zypern.

Vertraute Umgebung

In Österreich breitet sich die Hospizbewegung seit 12 Jahren aus. In allen Bundesländern gibt es ambulante Dienste, deren oberstes Ziel es ist, dort Linderung des Leidens zu bringen, wo Heilung nicht mehr möglich ist, und den Kranken so lange wie möglich ein Leben in der vertrauten Umgebung der eigenen Wohnung zu ermöglichen.

Darüber hinaus gibt es zehn Hospize bzw. Palliativstationen. Ziel der Palliativmedizin (Palliativum = Linderungsmittel) ist es, unter besonderer Berücksichtigung der Patientenwünsche weit gehende Symptomfreiheit zu erreichen. Alle Hospizdienste sind zur Finanzierung ihrer Arbeit auf Spenden angewiesen.

Das Rote Kreuz bemüht sich seit Jahren, das Anliegen der Palliativ-Betreuung in seine Dienstleistungen einzubauen, und weiß um die Bedeutung interdisziplinärer Teams von ÄrztInnen, PsychologInnen, Diplompflegepersonal und SozialarbeiterInnen Bescheid.

Neues Hospiz

Am 5. April 2000 war der Baubeginn für das zehn Betten umfassende Helga-Treichl-Hospiz in Salzburg als Zubau zum Seniorenheim.

In diesem Rotkreuz-Hospiz sollen Kranke in Würde leben und mit ihren Freunden und Angehörigen den bevorstehenden Abschied bewusst bewältigen können. ▲

INFORMATION

In Wien findet am Freitag, dem **13. Oktober 2000 um 19.00 Uhr im Musikverein** das Benefizkonzert zugunsten der Hospizarbeit in Österreich statt.
Das Programm: G. F. Händel: Oratorium „Messias"

Kartenbestellungen
Preise: zwischen öS 50,– (Stehplätze) und öS 480,– (Kategorie A).
Karten beim Dachverband Hospiz Österreich, 1130 Wien, Lainzer Straße 138.
Telefon: 0664/454 42 61
Fax: 01/804 97 43, E-Mail: dachverband@hospiz.at

DER DIREKTE DRAHT

zum Landesverband WIEN des Österreichischen Roten Kreuzes.

Für Anfragen und Auskünfte stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer

01/79 580-580

sowie unter der Faxnummer

01/79 580-9000

und der Internet-Adresse

http://www.wrk.at

gerne zur Verfügung.

Ihr ROTES KREUZ WIEN

Eine Seilschaft fürs Leben

Trotz Schlechtwetters übten die Bergsteiger begeistert Bergen, Ruhigstellen bei Knochenbrüchen und andere Erste-Hilfe-Maßnahmen an der Lutterwand in Wien-Rodaun

Wiener Rotes Kreuz schult Bergsteiger in Erster Hilfe.

Österreichs Berge werden zu einem immer beliebteren Freizeitort. Zigtausend Bergsteiger und Wanderer genießen die erholsame Bergwelt unserer Heimat.

Aber auch der gut ausgebildete und trainierte Bergsteiger ist vor Unfällen nicht gefeit. Häufig könnte das Schlimmste durch rasche und richtige Erste Hilfe nach einem Bergunfall noch verhindert werden.

Outdoor-Training

Das Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes und der Österreichische Gebirgsverein (ÖGV) veranstalteten gemeinsam das erste Outdoor-Training im Rahmen eines speziellen Erste-Hilfe-Kurses für Bergsteiger. Ort war die Lutterwand in Wien-Rodaun. Das im Lehrsaal erworbene Wissen konnte praxisgerecht im freien Gelände umgesetzt werden.

Vom Bergen eines Verletzten über steiles Gelände bis hin zum Ruhigstellen eines Knochenbruches und der Schockbekämpfung reichten die Themen. Sogar die Erste Hilfe bei schlechtem Wetter konnte geübt werden, da es teilweise intensiv regnete.

Die zwei Lehrbeauftragten des Roten Kreuzes, erfahrene Sanitäter und Bergsteiger, und die Teilnehmer bildeten ein tolles Team, das im Training gemeinsam die unterschiedlichsten Notfallsituationen durchspielte.

Neben dem Üben der Erste-Hilfe-Maßnahmen galt es auch, den Teilnehmern die Angst vor Notfällen zu nehmen und sie psychisch auf diese – oft ungemein schwierige Situation – vorzubereiten.

Weitere Veranstaltungen sind mit dem ÖGV bereits für den Herbst 2000 geplant.

Auch in anderen Bereichen, zum Beispiel Sportunfälle, bietet das Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes maßgeschneiderte Intensivtrainings an. ▲

Für weitere Rückfragen steht Ihnen unser Kundenzentrum unter 01/79 580-6000 gerne zur Verfügung